



各位嘉大的同學們

近日適逢期末考與季節間轉換，可能會有壓力或是情緒低落的情形，
邀請你們除了在因應報告、考試海之外，
也花一些時間看看自己目前的狀態，
若是你發現自己

- 1) **情緒**：是否情緒變化變多變快了？常常有莫名易怒或落淚的情形？
- 2) **認知**：開始會有某種想法不斷反覆出現，沒辦法調整、轉念的時候？
- 3) **行為**：飲食出現變化?(吃不下飯或過度飲食)，睡眠出現變化?(難入睡或容易睡過頭叫不醒)，注意力無法專注？

若有上述的情形時，

告訴自己停下目前的工作，需要休息一下、喘口氣，

你可以

→做做你喜歡的娛樂，如聽音樂、散步、運動等，

→找信任、願意聽你聊天的朋友聊一聊，

→做個 5~6 次深呼吸，提醒自己很努力在準備了，不要過度放大還沒做或沒做好的事情上，

→做做正念 STOP

正念 STOP

Slow down：慢慢呼吸

Take note：注意你現在的想法和感受

Open up：讓想法和感受自由地來去

Pursue value：去做你重視的事情



如有餘力，不妨關心身邊的同學、朋友，陪伴彼此，
你的傾聽、關心，都對他們是一個很大的幫助。

若你或身邊的朋友、同學覺得壓力、情緒很難調適，
請尋求專業心理資源的協助，

我們每位都是獨一無二、珍貴的存在，
祝 各位同學平安、順心，

校內可用資源：

學生輔導中心諮商預約系統：<https://caring.ncyu.edu.tw/index.aspx>

學生輔導中心網站：<https://www.ncyu.edu.tw/coun/>

軍訓室 緊急意外事件-教官值勤專線 05-2717373

校外可用資源：

張老師生命專線-1980

衛福部 24 小時免費心理諮詢服務專線-1925

生命線-1995



學生輔導中心位置及聯繫資訊：

蘭潭校區	學生活動中心二樓	電話：05-2717080~3
民雄校區	行政大樓二樓電梯側	電話：05-2263411#1226
新民校區	管理學院 B 棟二樓(D02-212)	電話：05-2732948

學生輔導中心 關心您！